

LO SPORT



Lo sport è l'insieme di quelle attività, fisiche e mentali che oltre a migliorare e mantenere in buona salute il corpo serve anche per divertirsi.



Prof. Giuseppe Sibilani

COS' E' LO SPORT

Lo sport è un insieme di discipline e di giochi, individuali o di squadra, praticati a livello amatoriale o agonistico e caratterizzati da particolari regole.

Lo sport, e non solo quello agonistico, è connesso all'idea della sfida o del confronto e ha come obiettivo l'ottenimento di un risultato (coprire una distanza, migliorare un tempo, superare un ostacolo, battere un avversario).

Origini dello sport

In età preistorica l'attività fisica era strettamente legata alla sopravvivenza e gli uomini dovevano essere scattanti, efficienti, pronti ed atletici.

Con il passare del tempo , lo sport diventa prevalentemente attività ludica, un modo per curare la forma fisica e anche una professione, un'impresa economica di elevata importanza.



CLASSIFICARE LO SPORT

Ogni tentativo di classificazione degli sport è reso difficoltoso dal fatto che una disciplina può appartenere nello stesso tempo a più categorie, a seconda del criterio di tipologizzazione scelto.

Gli sport di “scivolamento”, come tutte le discipline dello sci alpino e nordico, il bob e il pattinaggio

Gli sport “nautici”, dalla vela allo sci nautico, dal surf al canottaggio e alla canoa.

Gli sport giocati con la palla, dal calcio al rugby, dalla pallacanestro alla pallamano e alla pallavolo, dal tennis al ping-pong, dalla pallanuoto al baseball

È soltanto per tradizione che si riconoscono sei categorie

Gli sport di “contrapposizione”, come il pugilato, la lotta, la scherma, il judo, il karatè e le altre arti marziali

Gli sport “motoristici” come l’automobilismo e il motociclismo

Gli sport “atletici o ginnici”, come l’atletica leggera, la ginnastica, la pesistica, il nuoto, il ciclismo, ecc.

Gli sport con la palla

IL CALCIO

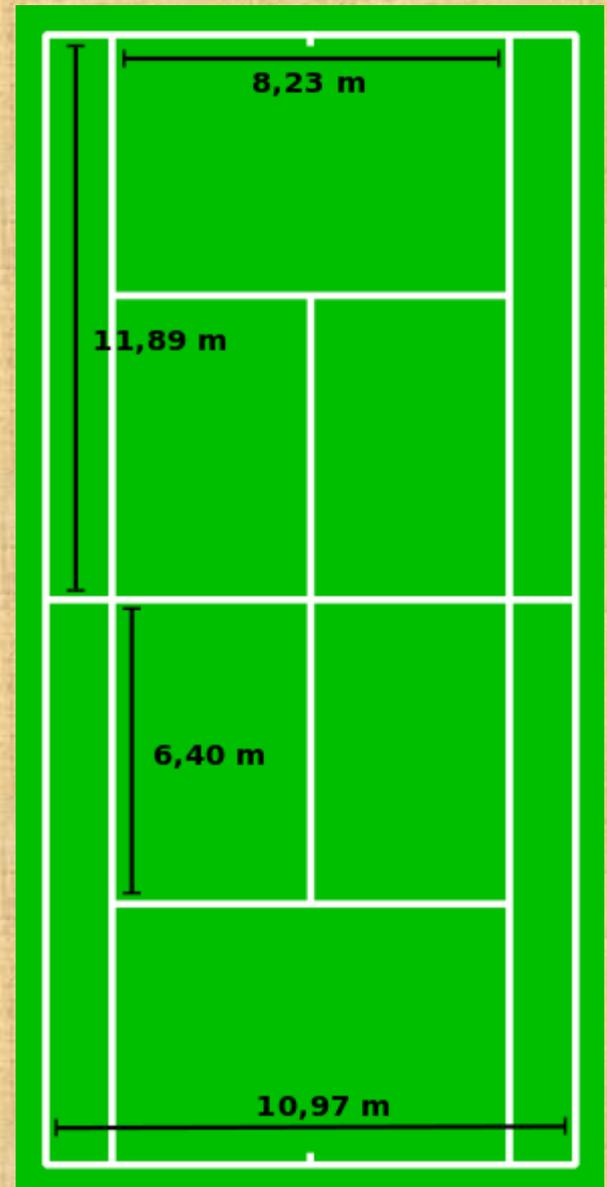
Il **Calcio** è un **gioco di squadra** in cui si affrontano due formazioni composte da **11 calciatori** l'una. Ogni squadra deve avere un portiere e altri 10 giocatori. Quello che differenzia il portiere dagli altri componenti della squadra è che il portiere è l'unico a poter toccare la palla con le mani, anche se solo all'interno dell'area di rigore. Il **terreno di gioco** deve essere di forma rettangolare di determinate dimensioni:- lunghezza 90/120 metri - larghezza 64/75 metri. Le **porte** sono formate da due pali che distano 7,32 metri tra di loro e che sono uniti dalla traversa, che deve essere alta 2,44 m.



Lo scopo del calcio: nelle partite di calcio vince chi segna più gol nella porta avversaria. Se entrambe le formazioni segnano lo stesso numero di reti, allora la partita finisce in pareggio.

IL TENNIS

Il tennis è uno sport che si pratica su un campo rettangolare il cui terreno può essere di terra rossa, asfalto, cemento, legno, erba o materiali sintetici. Il rettangolo di gioco ha le seguenti dimensioni: 23,76 m x 10,97 m, compresi i corridoi laterali che sono larghi 1,37 m e sono validi solo nelle partite di doppio. La rete divisoria ha un'altezza di 0,914 m al centro e 1,07 m ai pali di sostegno che devono trovarsi a 0,914 m fuori dal I tornei di tennis prevedono incontri di singolare (maschile o femminile), disputati da due giocatori; e di doppio (maschile, femminile o misto), disputati da quattro concorrenti. Un incontro si divide in games (o giochi) e in sets (o partite).



LA PALLACANESTRO

Il campo da gioco deve essere rettangolare e con le dimensioni 28x15

I giocatori in campo devono essere sempre cinque per ogni squadra

Il canestro deve avere un diametro di 45 cm

Il tabellone deve essere trasparente e attaccato dietro al canestro all'altezza di 3,05 m dal suolo

Ci si può spostare esclusivamente facendo palleggiare la palla soltanto con una delle mani.

Ogni giocatore può commettere sino a cinque falli. Dopo di questi viene espulso.

Punteggio. I tiri liberi valgono un punto, il tiro dentro la riga da tre punti (che parte da fondo campo fino ad arrivare ad una distanza di 6,75 m) vale due punti, al di fuori di essa tre punti.

Regole temporali. Un giocatore non può tenere il pallone in mano senza palleggiare per più di 5 secondi, non può restare nella sua area difensiva per più di 10 secondi, una squadra non può possedere il pallone senza tentare di tirare a canestro per più di 24 secondi.

Passi. La regola dei passi è un'infrazione che viene applicata o se un giocatore salta con la palla in mano o se effettua più di due passi senza palleggiare.

Doppia (doppio palleggio). La regola della doppia è un'infrazione che viene applicata se un giocatore palleggia contemporaneamente con entrambe le mani.

L' OBIETTIVO DELLA PALLACANESTRO

Lo scopo di ciascuna squadra è quello di segnare nel canestro avversario e di impedire alla squadra avversaria di impossessarsi della palla o di segnare punti. Vince la squadra che alla fine della partita realizza più punti. Nel basket non è ammesso il pareggio, se avviene si effettuano uno o più tempi supplementari finché una squadra ottiene la vittoria.



LA PALLAVOLO

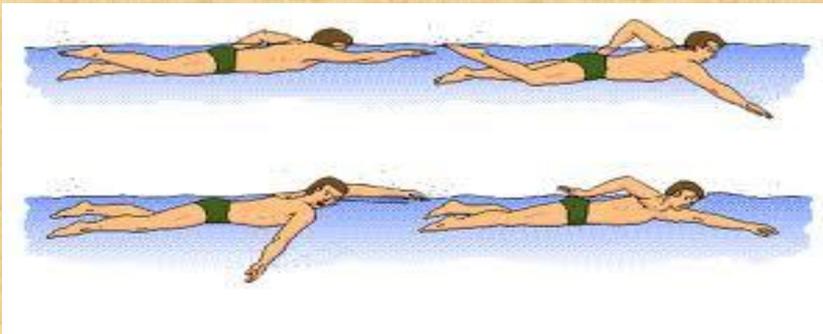


- La pallavolo è uno sport giocato da due squadre avversarie in un campo diviso da una rete. Lo scopo è quello di far cadere a terra la palla nel campo avversario. L'area di gioco è di forma rettangolare (9m x 18m) e le linee di delimitazione fanno parte del campo stesso. La rete è disposta ad un'altezza di 2,43m per gli uomini, e di 2,24m per le donne. La gara viene disputata da due squadre con sei giocatori in campo ciascuna. La partita è divisa in set, i quali vengono vinti dalla prima squadra che arriva a 25 punti, con almeno due punti di distacco dall'altra. Nel caso si arrivi al punteggio di set 2-2, il quinto viene chiamato tie-break e viene giocato ai 15 punti. Per ogni azione di gioco, la squadra ha a disposizione tre tocchi per mandare o rimandare la palla nel campo avversario. Uno stesso giocatore non può eseguire due tocchi consecutivi. La palla non può essere fermata o trattenuta e può essere colpita con ogni parte del corpo. E' considerata invasione se un atleta mette il piede nel campo avversario o tocca la rete.

Gi sport atletici e ginnici

IL NUOTO

Il nuoto è uno sport che si pratica in specchi d'acqua naturale – mare, fiumi e laghi – o artificiale, come le piscine. Il nuoto consente a chi lo pratica di sostenersi e spostarsi nell'acqua o sopra la sua superficie usando le braccia e le gambe. Inteso quale disciplina agonistica, il nuoto si pratica normalmente nelle piscine, grandi vasche rettangolari riempite di acqua ferma, cioè priva di correnti. Le dimensioni delle piscine sono di due tipi: esiste la vasca grande, lunga 50 m e larga non meno di 21, e la vasca piccola, lunga 25 m e larga non meno di 10 m. Le piscine sono divise in corsie, larghe 2,5 m, le quali separano lo spazio nel quale nuota l'atleta permettendogli di gareggiare senza rischiare di incrociare gli altri. La temperatura dell'acqua non deve essere inferiore ai 24 °C e viene mantenuta costante grazie a un continuo ricambio. Sul bordo della vasca, in corrispondenza di ogni corsia, vi sono dei blocchi rialzati utilizzati dagli atleti per tuffarsi alla partenza delle gare.



INFORMAZIONI SUL NUOTO

Il nuoto agonistico comprende numerose specialità. Queste vengono suddivise in quattro grandi settori a seconda dello stile nel quale si gareggia: il crawl, o stile libero, il dorso, la rana, il delfino. Ogni stile prevede gare sulle distanze di 100 e 200 m; fa eccezione a questa regola lo stile libero, nel quale si gareggia anche sui 50, 400, 800 (solo per le donne) e 1500 m (solo per gli uomini). Infine, sono previste gare nelle quali l'atleta deve cimentarsi in sequenza in tutti e quattro gli stili, come i 200 e i 400 m misti, e competizioni a staffetta: la 4 x 100 e la 4 x 200 stile libero, e la 4 x 100 mista.



IL CICLISMO

Ciclismo Sport, individuale o a squadre, che si pratica in bicicletta. Le corse possono svolgersi su strada, su pista o su percorsi accidentati di campagna.

INFORMAZIONI SUL CICLISMO

Oltre che su strada e su pista, si tengono gare ciclistiche anche fuori strada. Il ciclocross, o corsa ciclocampestre, si svolge, prevalentemente in inverno, su un percorso di circa venticinque chilometri su terreno di campagna reso difficile dalla presenza di ostacoli naturali e artificiali. Altre specialità fuori strada che si vanno affermando negli ultimi anni sono quelle che si praticano con le mountain bike e con le BMX: prove di velocità, di discesa, di regolarità, a cronometro e combinate.



Gli sport di contrapposizione

IL KARATE'

Karatè Arte marziale che prevede l'uso degli arti superiori e inferiori senza l'ausilio di armi o di attrezzi. Escludendo le competizioni a livello agonistico, lo scopo del karatè non è la vittoria nel combattimento, ma il raggiungimento del perfezionamento sia della tecnica esecutiva sia di un equilibrio interiore della persona. Per questo, al fine di un continuo miglioramento delle proprie capacità, viene data grande importanza all'apprendimento di un armonico controllo del corpo, a riposo e in movimento, e delle reazioni psicologiche e, soprattutto, emozionali.



LE TECNICHE DEL KARATE

Le tecniche fondamentali del karate sono suddivise in colpi d'attacco e di difesa: i primi si avvalgono di pugni e calci; i secondi riguardano esclusivamente le parate.

Il karate prevede due specialità: il *kata* e il *kumite*. Il primo è una dimostrazione di vari movimenti coordinati tra loro senza la presenza dell'avversario, e la valutazione dei gesti si basa sulla precisione dell'esecuzione. Il combattimento vero, nel quale due concorrenti si fronteggiano cercando di portare i colpi a bersaglio, è il *kumite*. Per essere validi, gli attacchi devono essere limitati a: testa, viso, collo, addome, petto, dorso (escluse le spalle), fianchi. L'uso di protezioni, quali paradenti, paraseni, guanti, conchiglia genitale, paratibia, è obbligatorio. I colpi devono essere tenuti sotto controllo, pena la squalifica dell'atleta.

IL PUGILATO

Pugilato Sport individuale nel quale due concorrenti si affrontano colpendosi a pugni, protetti da appositi guantoni, su una pedana quadrata (ring) delimitata lungo il suo perimetro da funi tese da quattro pali imbottiti. È detto anche comunemente *boxe*, dall'inglese *to boxe*, "fare a pugni".

Il pugilato viene praticato a livello sia dilettantistico sia professionistico, ed è suddiviso in categorie in base al peso dei concorrenti: minimosca (48 kg per i dilettanti e 49 per i professionisti); mosca (51 kg per entrambi); gallo (54 e 53,5 kg); piuma (57 per entrambi); superpiuma (59 solo per i professionisti); leggeri (60 e 61 kg); superleggeri (63,5 kg per entrambi); welter (67 e 66,6 kg); medi (75 e 72,5 kg); mediomassimi (81 e 79 kg); massimi leggeri (86 kg solo per i professionisti); massimi (91 e oltre 86 kg); supermassimi (oltre 91 kg solo per i dilettanti). Gli incontri di pugilato vengono disputati su 3 riprese della durata di 2 minuti ciascuna per i dilettanti, mentre i professionisti si affrontano in 6-12 riprese di 3 minuti ciascuna: in entrambi i livelli le pause tra le riprese sono di un minuto.

L'OBIETTIVO DEL PUGILATO

L'obiettivo agonistico del pugile è quello di colpire con i pugni l'avversario nelle zone del corpo consentite dal regolamento, cercando di atterrarlo e di porlo fuori combattimento. Vince l'incontro il pugile che, al termine dei tempi regolamentari, ottiene più punti, assegnati da una giuria in base al numero e alla qualità dei colpi inferti all'avversario, al grado di combattività dimostrato, alle qualità difensive, alla tecnica e allo stile di combattimento. L'incontro può terminare prima del limite nei seguenti casi: uno dei due pugili è stato atterrato e non si è rialzato prima della fine conteggio dell'arbitro (8" per i dilettanti e 10" per i professionisti); un concorrente viene giudicato non più in grado di proseguire l'incontro per manifesta inferiorità, per ferite o per altre ragioni; uno dei pugili abbandona il combattimento, o i suoi secondi "gettano la spugna" per chiedere la fine dell'incontro; uno dei pugili viene squalificato dall'arbitro.